







EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS




Licuados, batidos, infusiones y otras bebidas saludables

Curas depurativas y de adelgazamiento






Explicación de las

Enfermedades

Aunque las bebidas de esta obra se recomiendan para trastornos específicos, todas ellas son también apropiadas para personas en buen estado de salud.

Tipo de bebida

Máquinas

Se muestra un icono de las máquinas necesarias para elaborar la bebida (ver página 23).

Propiedades

- Ver la descripción de cada propiedad en la página 340.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **alcalinizantes** en mayor o menor medida, solo cuando la carga ácida (PRAL) de una ración es inferior a -3,5 mEq/100 ml (por ejemplo, -3,6) se le atribuye la propiedad de alcalinizante.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **antioxidantes** en mayor o menor medida, solo cuando una ración aporta más de 5.000 unidades ORAC se le atribuye la propiedad de antioxidante.

Gráficos CDO

- CDO quiere decir Cantidad Diaria Orientativa para un adulto basada en un aporte diario de 2.000 calorías (en inglés GDA, de *Guideline Daily Amount*).
- Las necesidades nutricionales para cada individuo pueden ser superiores o inferiores basándose en su sexo, edad, nivel de actividad física.
- Los gráficos CDO (GDA) constituyen un nuevo sistema de etiquetado nutricional de ámbito internacional que indica, de forma coherente y clara, la cantidad de energía y nutrientes que aporta una ración de un alimento en comparación con lo que necesitamos en un día.
- Los valores de referencia para el cálculo de los porcentajes se muestran en la página 331.
- La cantidad de azúcares que se muestra en las CDO/GDA corresponde únicamente a los azúcares naturalmente presentes en las frutas y hortalizas. Esta cifra no tiene en cuenta ningún azúcar que pueda haberse añadido.

BEBIDAS PARA LA SANGRE

CARENCIA DE HIERRO

Los licuados a base de semillas como el anacardo (cajú o marañón) y frutas desecadas, junto con limón, son buenas fuentes de hierro.

Licuado (batido)

Propiedades

- Antianémica
- Antioxidante
- Energizante

HIERRO AL ROJO VIVO

Existen muchos alimentos vegetales ricos en hierro, como los que forman parte del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO. Los anacardos (cajú o marañon), por ejemplo, aportan 6,68 mg de hierro por cada 100 g, unas tres veces más que el mismo peso de carne. El único inconveniente del hierro vegetal es su difícil absorción. Sin embargo, cuando los anacardos (cajú o marañon), las uvas pasas u otras buenas fuentes de hierro se ingieren junto con ácidos orgánicos como el ácido ascórbico (vitamina C) o el ácido cítrico de los limones o naranjas, la absorción del hierro vegetal resulta tan eficiente como la del hierro de la carne.

El limón y la remolacha (betabel) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO favorecen la absorción del hierro de los anacardos (cajú o marañon) y de las uvas pasas. El cobre y el cinc que también aporta contribuyen a la asimilación del hierro para la producción de sangre. En conjunto, el licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO ayuda a recuperar los niveles de hierro cuando se hallan bajos a causa de una pérdida de sangre o de una enfermedad crónica.

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Cobre (0,565 mg)	63%
Folato (86 µg)	22%
Magnesio (83 mg)	20%
Hierro (2,3 mg)	13%
Cinc (1,45 mg)	13%
Potasio (540 mg)	11%
Vitamina C (9,9 mg)	11%
Vitamina B1 (0,132 mg)	11%
Vitamina B6 (0,175 mg)	10%
Selenio (4,6 µg)	8%

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
227	19,6 g	8,8 g	0 g	0,06 g	5,4 g	3,5 g
11%	22%	13%	0%	2,5%	11%	14%

de la CDO / GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Buena fuente de hierro

Una porción (un vaso) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO aporta alrededor del 13% de las necesidades diarias de hierro, junto con otros nutrientes y fitoquímicos que favorecen su absorción.

92

Vitaminas y minerales

Se indica la cantidad absoluta y relativa (respecto al Valor Diario recomendado) de las vitaminas y minerales más abundantes en esta bebida.

Nota

El color y el aspecto de cada bebida puede variar según el tipo de ingredientes utilizados y la creatividad de quien la prepara. Por lo tanto, las fotografías de esta obra son simplemente orientativas y no tienen porqué coincidir exactamente con el resultado que se obtiene al elaborar la bebida.

páginas de recetas



Vegetariana

Vegetariana total; opcionalmente con lácteos; vegetariana (puede llevar algún ingrediente de origen animal).

Ingredientes

- Los pesos que se indican se refieren al producto completo en crudo, incluyendo su cáscara, hueso (carozo) u otras partes que deban ser desechadas.
- Se puede añadir agua a las bebidas para hacerlas más claras, pero entonces disminuye su contenido en vitaminas, minerales y otros nutrientes por porción.

Gluten

Las bebidas que contienen avena son objeto de una mención especial. Aunque la avena puede contener gluten, en general es muy bien tolerada por los celíacos, y estaría incluso recomendada según algunos estudios (ver pág. 32).

Diabetes

Recomendado; usar con moderación; no recomendado.

Alergia alimentaria

En teoría, cualquier alimento puede causar una reacción alérgica en personas sensibles. En esta obra se señalan únicamente los alimentos que con mayor frecuencia causan alergia alimentaria: cacahuete (maní), soja, apio, sésamo y las llamadas nueces de árbol (almendra, avellana, nuez común, nuez pecana, nuez del Brasil, anacardo [cajú, marañón], pistacho y nuez de macadamia).

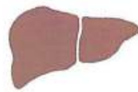
Unidades ORAC (Poder antioxidante)

- Miden la capacidad antioxidante de una bebida o alimento. Cuantas más unidades ORAC tenga una bebida o alimento, tanto mayor será su capacidad para neutralizar los radicales libres.
- ORAC es el acrónimo inglés de *Oxygen Radical Absorbance Capacity*, capacidad de absorción de radicales de oxígeno.
- El sistema de unidades ORAC fue desarrollado por el *National Institutes of Health* de los Estados Unidos.[1]
- Los valores ORAC de cada receta se expresan en micromoles de equivalentes Trolox (µmolTE) por cada 100 gramos de alimento.
- Para tener un buen nivel de antioxidantes en la sangre ingerir cada día:
  - Mínimo 3.000 unidades ORAC.
  - Óptimo: 5.000 unidades ORAC.

1 USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2 - Nutrient Data Laboratory, Beltsville Human Nutrition Research Center (BHNRC), Agricultural Research Service (ARS), U.S. Department of Agriculture (USDA) - Mayo 2010

Carga ácida (valor PRAL)

Indica el efecto acidificante o alcalinizante que una bebida produce en la sangre (ver pág. 270).
- Valor positivo: efecto acidificante.
- Valor negativo: efecto alcalinizante.





INFLAMACIÓN DEL HÍGADO - 2

Las infusiones de plantas medicinales y los caldos de ciertas verduras resultan eficaces para descongestionar el hígado.



Infusión



Propiedades

- Protectora hepática
- Colerética
- Colagoga
- Digestiva

INFUSIÓN DE CARDO MARIANO

El **cardo mariano** (*Silybum marianum*) es como todos los cardos un protector del hígado. Pero entre todos los cardos, posiblemente sea este el más estudiado. Se ha visto que el cardo mariano es capaz de *regenerar las células del hígado* dañadas por el alcohol u otras toxinas. El **jengibre** y el **romero** son antiinflamatorios naturales que potencian el efecto beneficioso de esta infusión sobre el hígado.

Precaución: Esta infusión favorece el vaciamiento de la vesícula biliar y no debería tomarse en caso de obstrucción de las vías biliares.





INGREDIENTES

para una porción de unos 250 ml

- 1 cucharadita de **cardo mariano**
- 1 cucharadita de **jengibre**
- 1 cucharadita de **romero**
- 1 taza de **agua** *[de unos 250 ml]*

PREPARACIÓN

a. Verter una cucharadita de cada una de estas plantas sobre una taza de agua hirviente recién retirada del fuego.

b. Dejar reposar 10 minutos y filtrar.

c. Endulzar al gusto (ver pág. 24).

d. Tomar de una a tres tazas diarias durante varias semanas. Descansar una antes de tomarla de nuevo.



Depurativo para el hígado

La alcachofa es un auténtico limpiador del hígado. Gracias a la cinarina que contiene, aumenta la producción de bilis y favorece su eliminación, lo que descongestiona y desinflama el hígado. Con la bilis se eliminan muchas de las toxinas filtradas por el hígado, lo que contribuye a potenciar la función limpiadora de este órgano.



Propiedades

- Protectora hepática
- Colerética
- Digestiva
- Baja el colesterol
- Alcalinizante
- Diurética



Alcachofa y cebolla
La alcachofa y la cebolla potencian mutuamente sus propiedades para desinflamar el hígado.

INGREDIENTES
para cuatro porciones de unos 200 ml

- 2 **alcachofas** *[de unos 128 g cada una]*
  Usar las hojas exteriores de la alcachofa, el tallo y también las hojas de la planta.
- 1 **cebolla** mediana *[de unos 110 g]*
- 2 cucharadas de **jugo de limón** *[de unos 15 ml cada una]*
- 1 litro de **agua**

PREPARACIÓN

a. Separar las hojas exteriores de las alcachofas, el tallo y algunas hojas de la planta. El corazón de la alcachofa se puede guardar para cocinar.
b. Pelar y trocear la cebolla.
c. Hervir a fuego lento en una olla tapada durante 10 o 15 minutos.
d. Colar para obtener el caldo.
e. Añadir el jugo de limón.
f. Tomar de una a tres tazas diarias.





Hígado graso

La acumulación de grasa en el hígado puede detenerse con alimentos protectores y con un cambio en el estilo de vida.



Jugo



Propiedades

- Protectora hepática
- Depurativa
- Colerética
- Baja el colesterol
- Alcalinizante

Regenerador hepático



La degeneración grasa del hígado, comúnmente llamada «hígado graso» es actualmente la enfermedad más frecuente de cuantas afectan a este órgano. Consiste en que el hígado se llena de grasa, lo que dificulta su función desintoxicadora y le predispone a la *cirrosis*.

La causa más importante de degeneración grasa del hígado es el consumo de bebidas alcohólicas. Pero en las sociedades opulentas es frecuente la degeneración grasa del hígado incluso en personas que no beben alcohol, relacionada con estos factores:

- Obesidad.
- Síndrome metabólico y diabetes.
- Alimentación rica en grasas saturadas y azúcares añadidos (como el jarabe de maíz alto en fructosa).
- Carencia de antioxidantes naturales como los que se encuentran en frutas y hortalizas.

Existe evidencia científica de que los ingredientes del jugo Regenerador hepático favorecen la función de los hepatocitos (células del hígado) y contribuyen a que se desprendan del exceso de grasa, iniciando así su regeneración. Una alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico complementan la acción reparadora de este sabroso jugo.

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (55,4 mg)	62%
Magnesio (78 mg)	19%
Potasio (552 mg)	12%
Vitamina B1 (0,127 mg)	11%
Vitamina B2 (0,145 mg)	11%
Vitamina B6 (0,192 mg)	11%
Calcio (68 mg)	5%
Hierro (0,74 mg)	4%

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
158	24,7 g	0,7 g	0,1 g	0,01 g	2,1 g	0,7 g
8%	27%	1%	1%	0,4%	4%	3%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Previene la cirrosis

Un vaso diario del jugo Regenerador hepático favorece la función del hígado, da energía y previene la cirrosis en los que padecen degeneración grasa del hígado.



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
1.551 unidades ORAC por porción (31% del Valor Optimo Diario)



Carga ácida (PRAL)
-3,79 mEq/100 g

INGREDIENTES
para una porción de unos 250 ml

- 1 **tuna** *[de unos 103 g]*. *Alternativas*: Dos higos (a remojo, si son secos) o una guayaba
- 1 taza de **uvas** *[de unos 151 g]* preferiblemente, negra por su mayor riqueza en antioxidantes
- 1 **pomelo (toronja)** mediano *[de unos 166 g]* preferiblemente, rosado
- 2 **rábanos** *[de unos 9 g cada uno]*

PREPARACIÓN

a. Pelar la tuna y el pomelo y pasarlos por el extractor de jugos o masticador junto con el resto de ingredientes.

b. Si no se dispone de extractor, se pueden triturar todos los ingredientes en una licuadora (batidora), filtrando después el líquido obtenido.

c. Edulcorar si se desea, preferiblemente con un edulcorante no calórico como la estevia (ver pág. 24).







EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS

El estilo de vida contemporáneo está deteriorando cada vez más la salud de las personas. A pesar de contar con más y mejores recursos económicos, hoy millones de seres humanos enfrentan serios problemas en el área sanitaria que son evitables. Por eso, es necesario descubrir el poder medicinal de las bebidas, las cuales, además de deleitarnos con sus exquisitos sabores, favorecen el bienestar del cuerpo y ayudan a combatir y prevenir muchos trastornos.





